

# ☆地域活動支援センターあるこ・8月のプログラム予定表☆

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				フリースペース	手芸部 (1:30~2:30)	文芸部 (1:30~2:30)
4	5	6	7	8	9	10
休み	あるこミーティング (1:30~2:30)	自分のトリセツ (11:00~12:00) 茶話会 (1:30~2:30)	休み	創作の時間 (1:30~2:30)	フリースペース	就労支援講座 (1:30~2:30)
11	12	13	14	15	16	17
休み	SST (1:30~2:30) あるこ自衛隊 (2:45~3:00)	あるこ音楽会 (1:30~2:30)	休み	認知行動療法 同好会 (11:00~12:00) フリースペース	石けん作り (10:30~11:30) 遊びの虎 (1:30~2:30)	文芸部 (1:30~2:30)
18	19	20	21	22	23	24
休み	休み	休み	休み	休み	休み	石けん作り (10:30~11:30) フリースペース
25	26	27	28	29	30	31
休み	茶話会 (1:30~2:30)	フリースペース 納涼会 (6:00~8:00)	休み	当事者研究 同好会 (1:30~2:30)	映画鑑賞会 (1:30~3:00)	あるこ大学 (1:30~2:30)

- ・毎日、PM1:15~(プログラム開始前)、始まりの会で「気分調べ」を行っています。自分の調子、他のメンバーさんたちの様子を知って、お互いにケアし合う機会にできたらと思います。
- ・石けん作りは申込制(先着3名)となっております。ご希望の方はスタッフにお知らせ下さい。
- ・PC教室は、申込者ごとにスケジュールを決めて開催します。
- ・プログラム時間外はフリースペースです。趣味・読書などにご利用ください。
- ・★印の日はランチに和風御膳があります。限定5食です。希望の方は予約をお願いします。(交流室に予約表があります)
- ・フリースペースの日の3:00~3:30はパソコンよろず相談所を行います。

♥ピアスタッフふみふみの今月のつぶやき♥

君が今、苦しいんだとしたら、それは君に成長のチャンスが与えられてるってことだよ。辛さを糧に変え、飛躍へと向かう第一歩を、勇気をもって踏み出そう!

